



احساس گناه یا احساس شرم؟

اشتراك در شبکه‌های اجتماعی: [1]
آدرس صفحه: <http://mava>



[2]

کارشناس: دکتر مبین صالحی/روان شناس

خوب است درباره دو هیجان شایع در کودکان یعنی احساس گناه و احساس شرم، بیشتر بدانید:

* احساس گناه متمرکز بر رفتار است. کودکی که با خود می‌گوید: «من کار بدی انجام دادم»، احساس گناه می‌کند، نه شرم؛ زیرا احساس شرم متمرکز بر خود فرد است. خودگویی کودکی که احساس شرم دارد، شبیه به این عبارت است: «من دختر بدی هستم».

* کودکی که احساس گناه می‌کند، خطای خود را ناپایدار و جزئی می‌داند. به این معنا که اعتقاد دارد همین یک بار مرتب خطا شده است (جزئی) و سعی دارد دفعه بعد کار بدش را تکرار نکند (ناپایدار)، اما در احساس شرم، کودک معتقد است خطایش پایدار خواهد بود؛ یعنی باز هم تکرار می‌کند. همچنین آن را کلی می‌داند، یعنی خود را در همه کارها خطایش را می‌داند. برای مثال کودکی را در نظر بگیرید که بی‌اجازه شیرینی برداشته و بعد تنبیه شده است. اگر کودک با خود بگوید «من پسر بدی هستم»، مشخص است که در او احساس شرم ایجاد شده است؛ زیرا بد بودن، یک ویژگی شخصیتی پایدار است و وقتی شخصیت بد نباشد، فرد در همه کارها بد است.

* اگر کودک حتی پس از اینکه رفتار نامطلوب را به صورت خصوصی انجام دهد احساس بدی داشته باشد، می‌گوییم احساس گناه دارد؛ زیرا احساس گناه درونی است، اما اگر کودک فقط وقتی کار نامطلوب را در معرض عموم انجام دهد احساس بدی داشته باشد، می‌گوییم احساس شرم دارد. این کودکان از انجام کار بد به صورت ینهانی ایا ندارند.

وقتی والدین کودک خطاکار را با عباراتی مانند «خیلی بچه بدی هستی»، «دوست ندارم»، «تو آدم نمی‌شی» یا «بی‌ادب» خطاب قرار می‌دهند، ناخواسته او را دچار احساس شرم می‌کنند، اما عباراتی مانند «رفتارت خوب نبود»، «از بی‌نظمی بدم می‌آید» یا «دفعه بعد تکرار نشته» ایجاد احساس گناه می‌کند. ریشه شکل‌گیری احساس شرم و احساس گناه تا حد زیادی والدین هستند. والدینی که مرتبًا تنبیه می‌کنند، بیش از حد سرزنش می‌کنند، لغزش کودک را نمی‌پذیرند، او را تحقیر می‌کنند، دشنام می‌دهند و به شخصیت کودک توهین می‌کنند، زمینه احساس شرم را فراهم می‌کنند.

همشه شرمنده

پژوهش‌های مختلف نشان‌دهنده نتایج ناخوشایند احساس شرم در کودکان هستند: آن‌ها به جای پذیرش خطای خود، از آن دفاع می‌کنند. این کودکان دوری‌گرین بوده و در روابط میان فردی سرد هستند. آن‌ها به سبب دردناک بودن و غیرقابل تحمل بودن احساس شرم سعی می‌کنند کمتر در دید باشند؛ زیرا معتقدند بچه‌های بدی هستند و هر لحظه ممکن است مرتبک خطا شوند. از این‌رو به سبب نگرانی از سرزنش شدن، دست به کاری نمی‌زنند، داوطلب نمی‌شوند و توانایی‌های خود را انکار می‌کنند. مشکل دیگر در خود فرورفتمند و ضعف همدلی است. کودک شرمنده شده تمرکزش عمدها بر ویژگی‌های منفی خودش است، همواره خود را فردی مقصّر و سزاوار سرزنش می‌داند و دغدغه‌اش درست رفتار کردن برای تنبیه نشدن است. او غرق در دنیای غمبار درونی خود است. کودک شرمگین نمی‌تواند افکار و احساسات کودکان دیگر را درک کند و با آن‌ها همدلی داشته باشد. در نهایت، این کودکان خود را بی‌ارزش می‌دانند و احترامی برای خود قائل نیستند؛ بنابراین انجام رفتارهای ناسازگارانه مانند پرخاشگری، دروغ‌گویی و دزدی و همچین وجود اضطراب، افسردگی و سوساوس در کودکان شرمگین عجیب نیست.

نتایج احساس گناه، در مقایسه با نتایج احساس شرم، بسیار امیدوارکننده است. کودک به فعالیت سازنده و مبتکرانه می‌پردازد؛ زیرا احساس آرامش و امنیت باعث می‌شود با دید باز و خیال راحت دنیای اطراف را جستجو و دست کاری کند و نگران اشتباه کردن و سرزنش شدن نباشد. ویژگی دیگر، داشتن رفتار جبرانی، اعتراف و پوزش است. کودکی که احساس گناه دارد، علاوه بر پذیرش خطای خود، سعی خواهد کرد رفتار اشتباہش را با معذرت خواهی و انجام کارهای خوب جبران کند. برای مثال پس از اینکه مادر به شکلی منطقی از دیر برگشتن کودک به خانه گله می‌کند: «بین پسرم، می‌دانم که بازی با چههای کوچه چقدر برایت لذت‌بخش است، اما الان دقیقاً 45 دقیقه از قرارمان گذشته و در این مدت نگرانیت بودم» و به آشپزخانه می‌رود، کودک سعی می‌کند با مرتب کردن اتفاقش مادر را خوشحال کند اما واکنش غیرمنطقی مادر (با چهره‌ای خشنناک و مشت گره کرده؛ «دیگه اجازه نمی‌دم بیرون بری! پسر بی‌چشم و رو») باعث می‌شود کودک علاوه بر احساس تنفر از مادر، به تلافی کردن و خلاکاری، فکر کند.

نقش، احساس‌ها در آینده دنی کودکان

سرانجام، پژوهش‌ها حاکی از دین‌دارتر بودن کودکانی است که احساس گناه دارند. احساس شرم باعث لجاجت و افزایش عمل منفی می‌شود، اما احساس گناه انگیزه ترک خطا را افزایش می‌دهد. تصور کنید مادر به کودکی که اسباب بازی دوستش را بی‌اجازه برداشته است بگوید: «مگه تو زردی! خدا بیجه‌های را که دردی می‌کنند دوست ندارد. روز قیامت کف دست‌هایت آتش‌داغ می‌گذارند.» این کودک علاوه بر احساس تنفر از خداوند، احتمالاً رفتار خود را انکار می‌کند و در آینده به دردی مخفیانه روی می‌آورد اما اگر مادر صرفاً ناراحتی خود را بابت این عمل ابراز کند و از کودک بخواهد برای بخشیده شدن، آن اسباب بازی را به دوستش برگرداند، کودک این عمل را دوباره تکرار نخواهد کرد. وچه نیکو فرمودند امام علی(ع): زیاده‌روی در سرزنش، باعث شعله‌ور شدن آتش لجاجت می‌شود. (تحف العقول، ص 84)

منبع: نشریه خانه خوبان، شماره ۹۹

برچسب‌ها:

صالحی، شرم، کودکان [3]

[نشانی منع:](http://mava.iki.ac.ir/node/755)

بیو ندھا

[1]

[\[2\]](https://www.addtoany.com/share#url=http%3A%2F%2Fmava.iki.ac.ir%2Farticles%2F%25D8%25A7%25D8%25AD%25D8%25B3%25D8%25A7%25D8%25B3-%25DA%25AF%25D9%2586%25D8%25A7%25D9%2587-%25DB%258C%25D8%25A7-%25D8%25A7%25D8%25AD%25D8%25B3%25D8%25A7%25D8%25B3-%25D8%25B4%25D8%25B1%25D9%2585%25D8%259F&title=%D8%A7%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%B3%20%DA%AF%D9%86%D8%A7%D9%87%20%DB%8C%D8%A7%20%D8%A7%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%B3%20%D8%B4%D8%B1%D9%85%D8%9E)

[\[3\]](http://maya.iki.ac.ir/files/images/articles/download_0.jpg)

<http://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%B5%D8%A7%D9%84%D8%AD%DB%8C%D8%8C-%D8%B4%D8%B1%D9%85%D8%8C-%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86>